

Vorbeugen gegen Krankheiten...

Beitrag von „carla-emilia“ vom 25. Oktober 2004 16:53

Hallo,

ich habe mich in den letzten Jahren meist impfen lassen und habe das auch dieses Jahr wieder vor. Idealerweise lege ich die Impfung immer in die Herbstferien bzw. so früh, dass ich die erste Erkältungswelle umgehe.

In der Regel vertrage ich die Impfung sehr gut - einzige Nebenwirkung sind ein leicht schmerzender Arm und zwei/max. drei Tage mit einem leichten Erkältungsgefühl. Dafür kann man aber in der richtigen Grippesaison zumindest etwas beruhigter sein.

Eine echte Influenza ist nämlich alles andere als ungefährlich ... und selbst wenn es einen nur ohne weitere Komplikationen erwischt, braucht man gut drei Wochen bis man wieder richtig fit ist. Nach der eigentlichen Erkrankung (ca. eine Woche, das aber heftig) folgt nämlich noch eine unter Umständen mehrwöchige Rekonvaleszenzphase, in der man sich sehr schwach und abgeschlagen fühlt (also alles andere als untermittelfit).

Ich lasse mich auf jeden Fall impfen: das schließt eine Infektion zwar nicht 100% aus, aber 70% Schutz sind doch auch schon was. 😊

Liebe Grüße,
Carla-Emilia